

اهمیت تصمیم‌گیری شغلی

"در آینده می‌خواهید چه کاره شوید؟" این سوالی است که از همه ما به شکلهای مختلف پرسیده شده است؛ بسته به اینکه چند ساله مان بوده و در کجای زندگی مان بوده ایم. اما نگرانی برای تصمیم‌گیری شغلی مدتهاست که با هر کدام ماست. وقتی بچه بودیم، احتمالاً دوست داشتیم خلبان، معلم، سوپر استار سینما، دکتر، مهندس و یا قهرمان اتوموبیلرانی بشویم. بعضی از ما شاید هنوز به این آرزوها پایبند باشیم. اما گروهی از ما بارها این خواسته‌ها را تغییر داده ایم.

حالا شاید وقت آن رسیده تا تصمیم قطعی خود را بگیریم. بسیاری از ما بر این باوریم وقتی تصمیم خود را در دنیای واقعی گرفتیم، فرآیند انتخاب شغل به پایان رسیده است و باید زندگی عادی جریان پیدا کند. اما این تصور، اشتباه است. شاید در روزگار گذشته این فکر درست بوده باشد، اما در دنیای متغیر امروز انتخاب شغل بیشتر از آنکه یک نتیجه باشد یک فرآیند جاری است. وقتی نیازهای جامعه و فرد مرتباً تغییر می‌کند، ما مجبوریم انتخابهای شغلی مان را بارها ارزیابی کنیم. ما برنامه‌ها و مسیرهای شغلی را بازبینی می‌کنیم، تغییر می‌دهیم و حتی شغلمان را تغییر می‌دهیم. دیگر انتخاب شغل یک تصمیم "مادام‌العمر" نیست. پس در این دنیای متغیر آموختن نظام انتخاب شغل و به کارگیری آن در شرایط ضروری یکی از مناسبترین و کاربردی‌ترین مهارتهاست.

این مجموعه، اطلاعاتی به شما ارایه می‌دهد تا واقعیت‌هایی را درباره مشاغل بدانید و فعالیت‌هایی در اختیارتان می‌گذارد تا علایق، مهارتها و ارزشهایتان را در ارتباط با دنیای کار ارزیابی و مشخص کنید. اما، این تنها نقطه شروع است. احتمالاً فعالیتها یک نتیجه قطعی در مورد "شغل آینده" در اختیارتان نمی‌گذارد. اما، به شما کمک می‌کند تا تصمیمات مناسب و موثر برای تنظیم برنامه ریزی شغلی تان بگیرید.

برخی سوالات پیش رو در تصمیم‌گیری شغلی

آیا فقط یک شغل مناسب برای من وجود دارد؟

نه. برای هر کس گزینه‌های مختلف شغلی مناسب وجود دارد. هیچ شغلی ایده آل نیست. در بیشتر آنها فرد باید تعادلی بین زندگی کاری و شخصی اش ایجاد کند. بیشتر ما به این نتیجه می‌رسیم که دنبال ویژگی‌های معمول یک کار هستیم. مثلاً دوست داریم پیشرفت کنیم، فروشنده باشیم، به دیگران کمک کنیم، درگیر کارهای انتزاعی و فکری شویم و یا کاربردی و ملموس. بیایید به جای تمرکز بر یک شغل ایده آل بر طیفی از مشاغل بیندیشیم که ویژگی‌های مشترک مورد علاقه ما را دارند.

منظور شما این است که حدود نیمی از مشاغلی که در سال ۱۴۲۰ وجود خواهد داشت امروزه وجود ندارد؟

بله! آمادگی برای رویارویی با این ناشناخته‌ها یک فرآیند است. برای آمادگی لازم است خود، علم و استعدادها، مهارتها، علایق و شیوه زندگی تان را بشناسید (به چه فکر می‌کنید؟ دوست دارید چه طور زندگی کنید؟ از بودن با چه آدم‌هایی لذت می‌برید؟). در سال‌های آتی فرصت‌های مختلفی برای تغییر شغل خواهید داشت.

آیا در آینده دو یا سه بار (یا حتی بیشتر) تغییر شغل خواهم داد؟

این مطلبی است که بیشتر متخصصین ابراز می‌کنند. علایق مرتباً تغییر می‌کند و مشاغل جدید شکل می‌گیرند. این امر به شما فرصت می‌دهد تا شغلی را بعد از فارغ‌التحصیلی برگزینید و وقتی فرصت‌ها و حیطه‌های جدید پیش رویتان باز شد آن را تغییر دهید.

باید دنبال رشته‌ای برای ادامه تحصیل باشم که بازار کارش خوب است؟

هیچ رشته تحصیلی و شغلی وجود ندارد که بتواند اشتغال را به محض فارغ‌التحصیل شدن تضمین کند. فرصت‌های شغلی مرتباً تغییر می‌کند. مشاغل پر رونق در بازار کار در سال آینده به سختی قابل پیش‌بینی است؛ چه رسد به سالهای آینده. اما، می‌توان تا حدودی روی منابع در دسترس برای پیش‌بینی حساب کرد. از منابع علمی به جای نقل‌قولهای دوستان استفاده کنید.

آیا تغییر رشته به معنای عدم تعهد من به دانشگاه یا عدم تواناییم در به پایان رساندن تحصیلات است؟

بیش از ۵۰ درصد افرادی که فارغ‌التحصیل شده‌اند پیش از این تغییر رشته داده‌اند (تقریباً ۱,۵ بار). معمولاً تصور می‌شود دانشجویانی که تغییر رشته داده‌اند نمی‌دانند چه می‌خواهند و یا نمی‌توانند در دانشگاه موفق باشند. اما عکس این مطلب صادق است. باید در نظر داشت فرآیند انتخاب شغل نیازمند انعطاف‌پذیری، امتحان کردن گزینه‌های مختلف و ایجاد تغییر در مواقع لزوم است. وقتی فهمیدیم که انتخاب اولمان مناسب نیست به دنبال انتخاب مناسبتر دیگری می‌رویم.

به یاد داشته باشید یک انتخاب ایده آل وجود ندارد. در طول زندگی مشاغل جدید و تغییرات زیادی در شغل تان را تجربه خواهید کرد.

عوامل موثر بر تصمیم‌گیری شغلی؟

تصمیم‌گیری شغلی تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد از جمله شرایط فرد و بازار کار. شرایط فرد شامل استعدادها، علایق، ارزش‌ها، مهارت‌ها، ویژگی‌های شخصیتی و ... است. شرایط بازار کار شامل عرضه و تقاضا، فرصت‌ها، امکانات، محدودیت‌ها و ... است. برای تصمیم‌گیری مناسب در نظر گرفتن روش‌های تصمیم‌گیری صحیح ضروری است که در این بخش به آن پرداخته شده است.

استعدادها

توانایی‌های ذاتی، در انجام چه کاری از بقیه موفق‌تر عمل می‌کنید و کدام فعالیت‌ها را زودتر یاد می‌گیرید؟ چه کاری را بدون دریافت آموزش خاص به راحتی انجام می‌دهید؟ پاسخ به این سوالات ساده استعدادهای شما را مشخص می‌کند. از آنجایی که رغبت‌ها آموختنی هستند، توجه به استعداد در هنگام تصمیم‌گیری شغلی بسیار ضرورت دارد.

ارزش‌ها

آیا دوست دارید...

- برای شرکتی کار کنید که در آن به سرعت پیشرفت می‌کنید اما امنیت شغلی ندارید؟
- به ازای تولید یک گاز سمی و مضر برای مردم و محیط زیست، حقوق بالایی دریافت کنید؟
- پاسخ به این سوالات ارزش‌های ما را مشخص می‌کند. ارزشها، باورها و نگرشهای مهم ما هستند که در تصمیم‌گیری شغلی راهنمایمان می‌کنند. در این قسمت شما می‌توانید ارزش‌هایتان را بسنجید. فهرست زیر تعدادی از ارزش‌های شغلی را دربرمی‌گیرد. همه آنها را بخوانید و از ۰ تا ۱۰ به ارزشها نمره دهید (۰ به معنی بی‌اهمیت بودن و ۱۰ به معنی بسیار مهم بودن).

○ وجهه اجتماعی؛ معروف و مشهور بودن

○ مسئولیت‌پذیری؛ از دید دیگران بسیار توانمند بودن

○ هیجان؛ خطرپذیری

○ استقلال؛ برای خود کار کردن، آزادی شغلی

○ چالش؛ لذت بردن از فعالیت‌های سخت و مشکل

○ خلاقیت؛ انجام کارها به شیوه‌های جدید

○ پیشرفت؛ تمایل به بهتر شدن و کسب موفقیت

○ تنوع؛ لذت بردن از تغییر

○ امنیت؛ تمایل به داشتن آینده شغلی مطمئن

○ و قابل پیش‌بینی

○ قدرت؛ رهبر بودن، مسئول بودن

○ درآمد؛ دریافت‌های مادی

○ هماهنگی؛ کارهایی بر اساس اعتقادات شخصی

○ فعالیت‌های انسان‌دوستانه؛ کمک کردن به مردم و/یا جامعه

○ صداقت؛ ارزشمند بودن روابط صادقانه

○ بیان حس هنرمندانه؛ اهمیت قایل شدن برای زیبایی و هارمونی

○ اوقات فراغت؛ داشتن فرصت برای تفریح و استراحت

○ سلامت؛ ایجاد تعادل در جنبه‌های مختلف زندگی

○ سایر موارد

دوباره به فهرست نگاه کنید و ۵ مورد از مهمترین ارزشهایتان را مشخص کنید. حالا یک یا دو مورد از مشاغلی را نام ببرید که بیشتر از همه بیانگر این ارزشهایتان است. برای مثال وجهه اجتماعی، چالش، استقلال، انسان‌دوستی و خلاقیت می‌توانند در وجود یک وکیل متجلی شوند.

فهرستی از مشاغلی تهیه کنید که فکر می‌کنید بیشتر از همه با ارزشهایتان منطبقند.

شناسایی علاقه های فردی به ما کمک می کند تا فعالیت های شغلی را که برایمان لذت بخش است، بشناسیم. مشاغل منطبق بر علاقه غالباً برای ما خوش آیندتر هستند. برای شناسایی این علایق چه باید کرد؟ یک راه، تهیه فهرست از همه فعالیت های خوش آیند است. برای مثال، اگر قرار باشد در کلاس های فوق برنامه شرکت کنید، کدام یک از آنها را انتخاب می کنید؟

یک راه دیگر این است که فکر کنید بیشترین وقت خود را به چه کاری اختصاص می دهید؟ برای مثال به محض اینکه وقت خالی پیدا می کنید ترجیح می دهید به جای مطالعه کتاب باغبانی کنید. راه دیگر همکاری با مراکز خیریه و یا فعالیت های داوطلبانه است. این کار هم در شناسایی علاقه های واقعی تان موثر است.

در مدرسه، چه درس هایی را از همه بیشتر دوست داشتید؟
در مدرسه، چه درس هایی را از همه کمتر دوست داشتید؟

الگوهای مشترک و یا هر ویژگی مشابه در موارد فوق را بررسی کنید. فعالیت های فوق برنامه ی مورد علاقه و نیز عضویتتان در گروه های مختلف را بنویسید. به خاطر داشته باشید فعالیت های اجتماعی و مدرسه را نیز در نظر بگیرید. آیا شباهتی بین موارد فوق می بینید؟
حال، فهرستی از تفریحات و سرگرمی ها و سایر علاقه های تان بنویسید.

دوباره به الگوی علاقه مندی های تان نگاه کنید. برای مثال، درس مورد علاقه تان در دبیرستان ریاضی است، از مدیریت و رهبری افراد لذت می برید و وقت اضافه تان را صرف بررسی قیمت ها می کنید. احتمالاً حیطة مورد علاقه شما تجارت است. به طور عمده علایق می توانند در گروه های زیر طبقه بندی شوند:

زمینه های علاقه مندی:

- فعالیتهای مکانیکی، خارج از خانه و ورزشی
- کشف حقایق، نظریه ها، ریاضیات و علوم جدید
- توجه به دیگران و فعالیتهایی در زمینه کمک به آنها
- موسیقی، نمایش، هنر و بیان خود
- فعالیتهای جزئی نگر، ساختاری و منظم
- فروش، پیگیری، رهبری، سیاست
- فعالیتهای دانشگاهی، سمینارها، تدریس

بعد از بررسی الگوی علاقه های تان، دو یا سه زمینه کلی را که در بالا توضیح داده شد، انتخاب کنید. حال مشاغلی را بنویسید که علاقه های تان را دربرگیرد

توانمندی ها و تجربه های شغلی ما در انتخاب بسیار موثرند. مهارت های ما، توانایی های فردی ما هستند که در اثر تکرار و تمرین کسب شدند در این قسمت توانایی های شغلی فعلی تان را خواهید سنجید.

فهرستی از مشاغل نیمه وقت یا تمام وقتی که در حال حاضر مشغول به آنها هستید تهیه کنید. مهارت های آشکار و پنهان مرتبط با این حرفه ها را بنویسید (برای مثال نجات غریق، عکاس و...) تا می توانید این مهارت ها را به خاطر آورید. مشاغلی را در نظر آورید که در حوالی خانه و یا داوطلبانه به آنها مشغول بوده اید.

وقتی به فهرست مهارت ها نگاه می کنید آیا الگو یا هم آیندی هایی بین مهارت های مشاهده می کنید؟ این فهرست چه واقعیتی از علاقه مندی ها و مهارت های تان بیان می کند؟ دوست دارید با دستهای تان کار کنید؟ بیشتر تجربه شما در کار با افراد بوده یا با اطلاعات و یا ابزار آلات؟ آیا دوست دارید به نتیجه کار مطمئن باشید؟

مهارت ها می توانند در گروه هایی به موازات دسته بندی علاقه مندی ها طبقه بندی شوند.

- ساختن، جمع آوری کردن، سرهم کردن، آشپزی کردن، تعمیر کردن، عمل کردن، بالا بردن، حمل و نقل
- حل مساله، کشف، آنالیز کردن، آزمایش کردن، مقایسه کردن، پیش بینی کردن، تحقیق، فکر کردن
- انتقال محبت، مشاوره دادن، ارتباط برقرار کردن، همدردی کردن، تشویق کردن، کمک کردن، روحیه دادن
- نوشتن، خلق کردن، طراحی کردن، آراستن، نقاشی کردن، تخیل کردن، آواز خواندن، ساز زدن
- بحث کردن، مناظره کردن، بررسی کردن، جمع آوری اطلاعات، پیروی از دستورالعملها، پر کردن فرمها، تایپ کردن
- خواندن، نوشتن، تدریس، نصیحت کردن، اطلاعات دادن

با بررسی مهارت های تان به نظر تان کدام الگو بیشتر از همه با شما منطبق است؟ مشاغلی را بنویسید که این مهارت ها را به کار می بندد.

گاهی بعضی از ویژگی های یک شغل در ارتباط با ما و سبک زندگی مان مهم می شوند. در اینجا فهرستی از ویژگی های شغلی وجود دارد که برای ما می توانند مهم باشند. به هر مورد ۰ تا ۱۰ نمره دهید. ۰ به معنی بی اهمیت و ۱۰ به معنی بسیار پر اهمیت است.

- **مرخصی:** پرداخت حقوق در زمانهای مرخصی بخشی از درآمدهای یک شغل است.
- **۵ روز کاری ۸ ساعته:** ساعات کاری محدود و مشخص است.
- **روزهای کاری:** روزهای کاری از شنبه تا چهارشنبه است.
- **شب کاری:** ساعت کاری این مشاغل در ساعات بعد از ظهر است.
- **سایر موارد...**

- **کار کردن با مردم:** بیشتر روز کاری شما صرف تعامل با انسانهای دیگر می شود.
- **کار با کلمات و اعداد:** مشاغلی که درگیر نوشتن، محاسبه و توجه به جزئیات است.
- **کار با اسباب و ابزار:** ساختن، سرهم کردن، و سایر فعالیت های ماشینی

کار با کودکان: بیشتر روز کاری شما در تعامل با کودکان می گذرد.

کار با بزرگسالان: تعامل با بزرگسالان بخش عمده روز شما را به خود اختصاص می دهد.

کار در خانه: بیشتر روز کاری شما در محیط بسته می گذرد.

کار در خارج خانه: هر کاری که بیشتر وقت آن در بیرون از خانه سپری می شود.

سفر: مسافرت به مناطق مختلف بخش عمده این گونه مشاغل است.

ساعات های کاری انعطاف پذیر: شما قادر هستید برنامه کاری تان را خودتان تنظیم کنید.

ساعات کار منطقی: به ندرت پیش می آید که همه روز مشغول کار باشید.

کار در شهر: لازم است بیشتر وقت در مکانهای شلوغ و شهرها حضور داشته باشید.

کار در حومه شهر: که در مناطقی وجود دارد که جمعیت کمتری دارند.

بازنشستگی: برنامه ریزی برای درآمد بازنشستگی جزئی از مسایل مالی یک شغل است.

تصمیم گیری شغلی چیست؟

نتیجه گیری از اطلاعات خود سنجی

خوب...حالا با این اطلاعات چه کنیم؟ گام بعدی در شناسایی و انتخاب شغل نتیجه گیری از اطلاعاتی است که از بررسی ارزشها، علایق، مهارت هایمان و نیز ویژگی های شغلی به دست آورده ایم. براساس الگوهایی که به دست آورده اید مشاغلی را که دوست دارید بیشتر درباره آنها بدانید مشخص کنید.

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>



جمهوری اسلامی ایران
سازمان نظام روانشناسی و مشاوره
کمیسیون مشاوره شغلی

هشتادمین سال تاسیس دانشگاه تهران
مرکز مشاوره دانشجویی